



### **Richtige Ernährung zur Gesunderhaltung der Zähne:**

Aus historischer Sicht ist mit zunehmendem Wohlstand die Zunahme des Karies-Befalls der Bevölkerung eng miteinander verknüpft. Im Verlauf des letzten Jahrhunderts fiel der große Karies-Anstieg zusammen mit Veränderung der Ernährungsgewohnheiten. Naturbelassene Nahrungsmittel sind immer mehr durch technisch aufbereitete Produkte ersetzt worden, sodass der Verzehr von verfeinerten Kohlenhydraten drastisch zugenommen hat. Um sich gesund zu ernähren, sollte man wissen, welche Nährstoffe die Zähne brauchen.

1. Vitamin A (Mundschleimhaut)
2. Vitamin C (Zahnfleisch)
3. Vitamin D (Knochen- und Zahnbildung)
4. Vitamin E (positiver Effekt bei Zahnfleischerkrankungen)
5. Vitamin H (Haut- und Schleimhäute)
6. Vitamin K (Knochenbau, Hemmung der Säureproduktion von Bakterien)
7. Folsäure (positiver Effekt bei Zahnfleischerkrankungen)

### **Ebenso spielen zwei Mineralien eine wesentliche Rolle:**

1. Kalzium (positive Wirkung bei Kieferknochen- und Zahnfleischwund)
2. Fluorid (erhöht die Widerstandsfähigkeit von Zahnschmelz gegen Angriffe von Säuren)

Darum ist eine Vollkorn- und Rohkostreiche Ernährung sehr gut für ihre Zahngesundheit. Wichtig sind hier nicht nur die reichhaltigen Nährstoffe, sondern auch die vermehrte Speichelproduktion. Denn Speichel gibt wichtige Nährstoffe an die Zähne weiter und neutralisiert viele Säuren.

**Milchprodukte** (guter Kalziumlieferant)

**Fett** (Käse bildet eine schützende Schicht um die Zähne und neutralisiert damit Säuren)

**Fisch** (liefert Vitamin D und Fluor)

**Gemüse** (z.B. Brokkoli enthält viel Vitamin C, K, Kalzium, Folsäure und Phosphor)

**Kräuter** (Vitamin A, C, Carotin, Kalzium und Fluor)

**Weizenkeime** (vollkörnig genossen enthalten sie Folsäure und Phosphor)

### **Klebriges und Süßes**

In vielen Lebensmitteln ist versteckter Zucker enthalten, z.B. in Ketchup und Senf. Auch Fruchtzucker (Diabetikerzucker Fruktose) verursacht Karies. Da Bakterien Stärke in Zucker umwandeln, gelten auch stärkehaltige Nahrungsmittel wie z. B. Kartoffeln, Chips, Haferflocken und Salzstangen als kariogen. Es gilt jedoch nach wie vor: Je weniger Zucker man zu sich nimmt, desto besser. Daraus resultiert: wenn man Süßes isst, sollte man dieses nicht über einen längeren Zeitraum tun, sondern lieber eine größere Menge an Süßem auf einmal genießen und sich anschließend die Zähne putzen. Besondere Zahnkiller sind süße oder saure Bonbons, denn süßklebriges haftet noch für eine längere Zeit an den Zähnen. Das gilt auch für Honig.

### **Saures und Fruchtiges**

Wenn man säurehaltige Speisen oder Getränke zu sich nimmt, wird je nach Säuregehalt der pH-Wert im Mund dramatisch abgesenkt. Je niedriger der pH-Wert im Mund ist, desto mehr wird der Zahnschmelz durch Säuren angegriffen. Ein sofortiges Zähne putzen würde das Problem noch verstärken. Daher ist es besser, mit dem Zähne putzen eine halbe Stunde nach dem Essen zu warten. Wenn man den Mund mit Wasser ausspült oder Milch und Käse nach etwas Saurem verzehrt, wird eine schnellere pH-Neutralisierung unterstützt. Hierbei hilft auch zuckerfreier Kaugummi. Zu den säurehaltigen Nahrungsmitteln gehören Säfte, Obst, Salat mit Essig dressing, Wein, Brausetabletten, Kola etc. Und ganz wichtig: auch in Fruchtgetränken ohne Zuckerzusatz ist sowohl Fruchtzucker als auch Säure enthalten.

## **Daher unsere Tipps:**

1. Zähne putzen nachdem Genuss von Süßem und jeder Hauptmahlzeit
2. Nach dem Genuss von säurehaltigen Speisen eine halbe Stunde mit dem Zähne putzen warten
3. Spülen sie ihren Mund mit Wasser aus, wenn sie keine Gelegenheit haben Zähne zu putzen
4. Zuckerfreie Kaugummis unterstützen die Speichelproduktion und senken den ph- Wert
5. Achten sie auf Zufuhr von Fluorid (Mineralwasser und fluoridangereichertes Salz)
6. Bei Lust auf Süßes: Stillen sie es auf einen Rutsch mit anschließendem Zähne putzen
7. Vermeiden sie Frucht- und Zuckerhaltige Getränke
8. Greifen sie zu Wasser, Mineralwasser oder ungesüßtem Tee als Durstlöscher
9. Nach dem Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln essen sie Käse oder trinken sie Milch zur Beschleunigung der ph-Neutralisierung
10. Achten sie auf zahnfremdliche Süßigkeiten. Sie sind am Zahnputzmännchen mit dem Schirm auf der Verpackung zu erkennen
11. Achten sie auf ein ausreichendes Kauen der Nahrungsmittel, denn dadurch wird der Speichelfluss im Mund erhöht (z.B. Vollkornbrot, Müsli, Gemüserohkost müssen intensiver gekaut werden)
12. Achten sie auf ausreichend lange Pause zwischen den Mahlzeiten, damit die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können
13. Vor dem Schlafen gehen keinesfalls ein süßes "Betthupferl" ohne anschließendes Zähne putzen

## **Vorsicht hier versteckt sich Zucker !!!**

Cola-haltige Getränke	1 L	36 Würfelzucker
Apfelsaft	1 L	36 Würfelzucker
Gummibärchen	300 g	78 Würfelzucker
Milchschnitte	28 g	4 Würfelzucker
Nuss Nougat Creme	400 g	69 Würfelzucker
Tomaten Ketchup	800 ml	47 Würfelzucker
Schoko Karamell Riegel	54 g	18 Würfelzucker
Früchteriegel	30 g	6 Würfelzucker
Schoko Milch Riegel	150 g	27 Würfelzucker
Fruchtsaftgetränk	200 ml	7 Würfelzucker

Scheuen sie sich nicht ihren Zahnarzt Fragen zu zahngesunder Ernährung oder der richtigen Zahnputztechnik zu stellen.

Ihr Praxisteam